

◎◎ 亚运体育丛书

张彩珍 主编

医疗体育



黄美光 陈健华 编著

普及出版社

LAOTIYU

YAYUNTIVUCONGSHU

亚运体育丛书

医疗体育

黄美光 陈健华 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书是作者在几十年来对祖国传统医学和现代医学的体育疗法进行科学研究与临床实践，并参阅国内外有关医疗体育资料的基础上编写而成的。

全书分总论和各论两个部分，共十一章。总论部分论述了医疗体育强身健体、防治疾病的机制，并对传统的医疗气功、拳术、按摩和现代的各种功能锻炼方法，以及医疗体育的治疗原则、运动处方、疗效评定等作了详细介绍。各论部分介绍了外科、内科、神经科、妇产科几十种创伤、疾病的体疗方法、作用和疗效。

本书可供临床医生，理疗、体疗、康复专业人员和一般读者阅读参考。

亚运体育丛书

医 疗 体 育

黄美光 陈健华 编著

责任编辑：祝立新

插 图：敖继红

技术设计：范小芳

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京燕山印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米1/32 印张，12.75字数：287千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

印数：1—3 000册 定价：9.90元

ISBN 7-110-01666-8/G·405

主 编 的 话

作为一种具有广泛基础的社会活动，体育对于人类的体格、思想、感情、行为所产生的深刻影响渐为人知，体育在现代社会生活中的多元功能已博得越来越多的人赏识。无论是在设备简易的运动场上，还是在灯火辉煌的体育馆内；无论是在晨光曦微的公园，还是在古槐荫下的庭院，体育运动都以它的多姿多彩和无穷魅力吸引着各色各样的人群投身其中，或健身，或竞技，或休闲，或康复。人们在各自的选择中享受着参与的乐趣，寻求着拼搏的艰辛，寄托着成功的期望，开拓着活跃的生命。

竞赛是体育运动最鲜明的特点，大型国际竞赛更是现代体育大厦的重要支柱。90年代第一秋是北京，即将燃起象征亚细亚“团结、友谊、进步”的圣火，迎来第十一届亚洲运动会的召开。举国上下争相为亚运会的成功出策献力，添彩增光。科学普及出版社适时推出这套《亚运体育丛书》，意在传播体育知识与锻炼方法，介绍提高运动技术水平的科学手段，指导观众提高欣赏能力，既是迎接亚运会的胜利召开，也是对我国体育事业发展的积极贡献。

体育运动的实践呼唤着科学理论的指导。这套丛书就是适应体育运动发展的需要，适应人们日益增长的文化体育生活的需要而组织编写的。丛书共分七册，其中包括谈古论今的《体育史话》，现代生活中极具吸引力的《健美体育》，为参

加体育运动的不同群体撰写的《少年训练向导》、《现代体育与女性》、《残疾人体育》、《医疗体育》以及介绍不同竞技项目的特点和魅力的《体育欣赏名人谈》。

体育是一门包含自然科学与社会科学的综合科学、交叉科学。这套丛书运用社会学、心理学、美学、医学、训练学、生物力学等多学科知识,对体育的心理功能、生物功能、社会功能等,进行了由浅入深的理论阐述,对体育锻炼循序渐进的科学原则和常识,以及注意事项,也有丰富的经验之谈。

《体育史话》一书以漫话形式介绍了各个体育项目的源流、发展及各个时期体坛的重大事件,用编年的方法勾画了中国体育的发展轮廓;并介绍了我国主要的少数民族体育。

当今中华巾帼,既是家庭体育的组织者,又是当代体坛一支重要的方面军,这在《现代体育与女性》一书中得到验证。我国80年代兴起的健美热,特别是妇女从事健美运动,曾一度成为社会舆论的争论点。然而,随着时间的推移,无论是健美操或健美运动,都拥有越来越多的爱好者。《健美体育》从史学、美学、训练学等角度,透视健美体育的今昔和未来趋势,剖析仪表风度美与内涵气质美的联系,介绍不同对象的健美方法与特点,并阐明了坚持终生健美的必要性。《医疗体育》主要介绍医疗体育强身健体、防治疾病的知识,医疗体育的治疗原则,运动处方,疗效评定,以及各科疾病、创伤的体疗法。

《残疾人体育》主要向残疾人介绍锻炼的知识和比赛规则,阐述了给不幸身残者带来健康和幸福的体育功能,讴歌了我国残疾运动员在特殊奥运会等重大国际比赛中为国争光

的功绩。相信它会鼓起残疾人战胜自我和战胜困难的勇气，增强他们生活的信心和乐趣。

在《少年训练向导》中，不仅具体指导少年选择适合自己的运动项目，科学地进行早期训练，正确处理训练与文化学习的矛盾，从成功范例中汲取教益，而且漫谈体育竞赛的魅力和运动训练的甘苦，实事求是地介绍了攀登竞技体育高峰需要奉献与拼搏，也充满希望与诱惑。

在《体育欣赏名人谈》中，既有行家指点观赏比赛的门道，又有体育明星参赛实例的剖析；既有各项竞赛特点和比赛规则要点的介绍，又有高水平竞赛中呈现的人体美、运动美、竞技美的揭示，可以使读者在内行的指导下渐入佳境，在增长体育知识的同时得到美的享受。

今年正值鸦片战争150周年。回顾中国人民历经磨难，抗争不屈。终于推翻了“三座大山”，建设起社会主义的新中国，改变了旧中国贫穷衰弱的面貌，甩掉了“东亚病夫”屈辱的称号，国家初步繁荣昌盛，并成为亚洲体育强国。在进一步改革开放中，中国体育界将向建设世界体育强国的宏伟目标迈出更加雄劲的步伐，体育事业将向新的广度和高度发展。它将日益广泛地渗透到社会生活的各个领域，逐步转移到依靠科技进步的轨道上，越来越成为人民健康、科学、文明的 lifestyles 的重要内容，成为造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者与接班人的重要手段。

还想指出一点，这套丛书的出版，反映了我国体育科学的普及工作在向纵深发展。众多热心科普工作的园丁积极参与体坛的耕耘，必将促使体育百花园更加繁花似锦，日益成为人们塑造健康体型、焕发蓬勃朝气、培养高尚情操、锤炼坚强意志的一块圣地。借这套丛书出版的机会，我向积极组

织、悉心设计这套丛书编著工作的同志，向应邀参加丛书编著工作的专家教授表示衷心的感谢。他们所付出的巨大努力和创造性劳动将造福社会。同时，希望科学普及出版社能组织出版更多更好的体育科普书籍，为我国体育事业的发展做出更大的贡献。

亲爱的读者们，投入体育生活吧！让体育科普读物伴随你的生命之旅，放射出更大的光和热！

张彩珍

1990年秋

前 言

“生命在于运动”是人类在长期发展过程中，同大自然的不良因素和疾病作斗争而生存的经验结晶。

临床实践和科学研究观察证明，人体通过自身机体的适宜运动，可以自我调节生命活动，从而能够增强体质和抵抗力，达到防病治病，延年益寿的目的。

随着科学的不断发展，体育运动与医学有机结合，形成了医疗体育学科。在古代的养生学和现代的康复医学中，医疗体育均占有主导地位。近年来，由于老年人和因工伤交通事故造成的残疾人不断增加，医疗体育作为强身与康复的有效手段，越来越被广大医务工作者和患者所重视。在这种情况下，迫切需要有关医疗体育的资料供广大读者应用。

我们在数十年临床实践与理论研究的基础上，于1979年编写了医疗体育讲义，在全国性的理疗、体疗、康复、气功等各类学习班与进修班上讲授，收到了很好的效果。1981年我们又编写了常见病家庭体育疗法一书，受到广大患者的欢迎。上述资料虽然印刷数万册，仍不能满足广大读者的要求，加之近年来康复医学的兴起，医疗体育又有了新的发展，促使我们编写一本全面、系统、实用、科学性强的医疗体育书籍。

本书的内容分总论与各论两大部分，共十一章。在总论部分，我们详细地阐述了医疗体育的种类和方法，其中包括

民族形式的医疗气功、拳术与按摩，人体的各种基本功能运动方法、作业疗法、生物反馈疗法与运动处方等。在这一部分中，我们还利用科学实验资料讨论了医疗体育的生理作用机制，介绍了医疗体育的基本原则、适应症、禁忌症及疗效评估方法。

在各论中，根据我们的临床实践，并参考了国内外其他作者的经验，具体地阐述了临床各科常见创伤与疾病的医疗体育方法，使读者根据我们介绍的方法可以进行自我锻炼或指导别人锻炼。

本书的内容全面、系统，专业性强，可作为广大医务工作者的参考资料，以及理疗、体疗、康复专业工作人员的学习资料。本书的文字叙述力求通俗易懂，深入浅出；介绍的锻炼方法具体，文图对照，对指导广大患者及老年人强身治病和锻炼有一定帮助。

本书中的插图由敖继红同志绘制，在此表示感谢。

尽管我们做了很大的努力，但因我们理论水平不高和临床实践不足，书中难免有不少缺点和错误，恳切希望广大读者给予批评指正。

编著者

1989年1月

目 录

总 论

第一章 医疗体育的概念和简史	3
第二章 医疗体育的生理效应和治疗作用机制	10
第三章 医疗体育的种类和方法	19
第一节 医疗气功	19
第二节 民族形式的医疗拳术	67
第三节 医疗体操	81
第四节 实用性医疗运动	98
第五节 本体促进法	108
第六节 生物反馈法	112
第七节 牵引治疗	115
第八节 医疗按摩	117
第九节 语言训练	127
第十节 作业治疗	130
第十一节 生活自理训练	133
第四章 医疗体育的运动量	136
第五章 运动处方、治疗原则和适应症、禁忌症	146
第一节 运动处方	146
第二节 治疗原则	150

第三节 适应症与禁忌症.....	152
第六章 机能检查与残疾评定.....	155
第一节 机能检查.....	155
第二节 残疾评定.....	172
第七章 医疗体育设备.....	174
第一节 医疗体育室与场地设备.....	174
第二节 医疗体育器械.....	176

各 论

第八章 外科医疗体育.....	181
第一节 骨折医疗体育.....	181
第二节 截肢与断肢再植医疗体育.....	197
第三节 关节手术后医疗体育.....	204
第四节 胸腔和腹腔手术后医疗体育.....	209
第五节 烧伤后医疗体育.....	212
第六节 肩周炎医疗体育.....	228
第七节 颈椎病医疗体育.....	238
第八节 腰椎间盘突出症医疗体育.....	246
第九节 脊柱畸形医疗体育.....	256
第十节 扁平足医疗体育.....	269
第九章 内科医疗体育.....	273
第一节 心血管系统疾病医疗体育.....	274
第二节 呼吸系统疾病医疗体育.....	294
第三节 消化系统疾病医疗体育.....	315
第四节 代谢障碍性疾病医疗体育.....	324
第十章 神经科医疗体育.....	333

第一节	偏瘫医疗体育	333
第二节	截瘫医疗体育	338
第三节	周围神经损伤医疗体育	354
第四节	小儿麻痹症医疗体育	365
第五节	面瘫医疗体育	367
第六节	神经官能症医疗体育	370
第七节	耳性眩晕病医疗体育	373
第八节	肌病医疗体育	375
第十一章	妇产科医疗体育	378
第一节	子宫位置异常医疗体育	378
第二节	盆腔炎医疗体育	385
第三节	妊娠期医疗体育	388
第四节	产后期医疗体育	392

第一篇

总 论

第一章 医疗体育的概念和简史

医疗体育是利用人体的各种功能活动、体育运动和自然因素，如日光、空气和水等，预防和治疗疾病与创伤，并使患者尽快地恢复健康和劳动力的一门医学科学。它对健康人来说，是一门预防医学；对病人来说，既是治疗医学，又是康复医学。

人类在长期的自身发展中，由于机体时刻需要运动，使运动成为维持人体生命的重要因素之一。所谓“生命在于运动”，就是从上述意义而言。换言之，一个人如能进行有规律的、不间断的、合理的运动锻炼，其机体功能就能维持在良好状态，抗病能力强，生命力旺盛。长期坚持锻炼，就能延年益寿。

当人体遭到创伤或患疾病后，机体的基本功能运动自然地减少和减弱，这对严重的创伤和疾病急性期是必需的，有的还需要绝对卧床。但在急性期过后，特别是在恢复期或慢性疾病过程中，缺少功能运动，对创伤和疾病的痊愈及机体的功能恢复，是非常不利的。因而适时地将医疗体育用于临床，是符合生理要求的治疗与康复方法。

现代科学研究证明，对伤病员及时、恰当地进行身体功能锻炼，能良好地刺激机体的组织细胞活动，恢复和加强各系统器官的功能，从而加强整个机体的抗病能力。机体组织

结构的恢复是功能恢复的前提，而功能恢复运动反过来又影响组织结构恢复的完整性。因此，组织结构的恢复与功能恢复是相互促进的。如上所述，医疗体育既是功能疗法，又是促进组织结构完整性的恢复及疾病痊愈的有力措施。所以，医疗体育的主要任务是与其它治疗方法综合应用，使病人的机体在最短时期内恢复健康，恢复自理能力和工作劳动能力。

医疗体育的最大特点，在于它是一种主动疗法，病人积极主动地参加治疗过程，充分发挥病人的主观能动作用，从而获得最大的治疗效果。医疗体育首先能改善大脑的自控与调节功能及肌肉、关节等运动器官的功能。随着功能运动练习，心血管系统、呼吸系统、消化系统等功能亦可得到改善。在治疗与锻炼过程中，它还可以培养和加强患者在工作生活中所必需的运动素质，如：力量、速度、耐久力、运动的准确性、协调性和灵活性，以及劳动和运动的技巧等。

发展至今，医疗体育在医学科学中是一门新兴的独立学科，是运动医学的一个分支，也是康复医学的重要组成部分。

医疗体育历史悠久。中国是世界上最早应用医疗体育的国家。早在3000多年前已有应用体育运动治病的记载。我国有名的古代医生扁鹊（公元前771年以前）就用“桥引”、“按抃”来预防和治疗疾病。《吕氏春秋·和乐篇》记载：“昔陶唐氏之始阴，多滯伏而湛积……筋骨瑟缩不达，故作为舞，以宣导之。”这是用运动治病的最早事例。至周、秦时代（约公元前700年至公元前200年）已明确提及导引（医疗体操）和按蹠（按摩）。古代医生认为，疾病是机体的体液受污染

的结果，呼吸体操是体液净化的手段，所以在治病中广泛应用呼吸体操。国外作者公认中国医疗体操学派是应用体操和按摩的实际知识发源地，而呼吸运动在医疗体操发展史中应用最早。长沙马王堆三号墓出土的帛画《导引图》中共有导引动作图像44幅，不但形象地描绘了各种导引的具体动作，而且还注明了所防治疾病的名称。可见我国在春秋战国和秦汉时期，导引已成为医疗上的重要手段。我国后汉名医华佗把“导引”进一步发展，编成五禽戏，作为健身治病的方法，即模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种禽兽的动作和姿态进行肢体活动。他说，人要是经常活动，就可以血脉流通，不生疾病；如果觉得身体不舒服，作一种模仿禽兽动作的体操，稍出汗就停止，这样就会觉得轻松，同时“思食”。这说明，华佗不但应用体操运动防治疾病，而且观察了其治疗作用。

到了隋、唐时期（公元581~907年）导引和按摩在临床应用方面有较大的发展，如隋代的巢元方等所著的《诸病源候论》一书中，每一个适应症候项目下，都附记“养生方导引法”，而且详细记载了按摩导引方法。唐代王焘编写的《外台秘要》中记载了医疗体操300条；孙思邈的《备急千金方》记载了较多的按摩导引方法。唐代还有专门学校教授医疗体育。

宋、元时期，医疗体育的应用有了新的发展，如宋代的《圣济总录》一书中，有专章介绍有关导引与按摩的内容。应该指出的是，宋代时期的导引术结合了武功锻炼，从而形成了多种强身治病的练功方法。例如，广泛流传至今的气功、太极拳、易筋经、八段锦等不但吸取了前代导引术的精华，而且强调“意念”的锻炼。锻炼中要求“意”、“气”合一，